

WYMAGANIA NA OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE V SP W KAMIONIE

nauczyciel: Marzena Cichy

WYMAGANIA NA OCENĘ				
DOPUSZCZAJĄCĄ	DOSTATECZNĄ	DOBRA	BARDZO DOBRĄ	CELUJĄCĄ
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.				
<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w małym stopniu zna kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne. - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje część prób sprawnościowych pozwalających ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenie gibkościowe; - z pomocą nauczyciela demonstruje jedno ćwiczenie rozwijające zdolności koordynacyjne. - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); - z pomocą nauczyciela wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);</p> <ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); - z pomocą nauczyciela wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); - wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała. W zakresie umiejętności. Uczeń: - z bardzo dużym zaangażowaniem wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; - demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; - demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne

		koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem. - z pomocą nauczyciela dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	wykonywane indywidualnie i z partnerem. - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;	wykonywane indywidualnie i z partnerem. - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
II. Aktywność fizyczna.				

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - z pomocą nauczyciela częściowo opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela częściowo definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje część jej zasad;</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w pasywny sposób uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia część podstawowych przepisów wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje część jej zasad;</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą kierunku, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym;</p> <p>- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela uczestniczy w wybranej grze sportowej lub rekreacyjnej;</p> <p>- podchodzi do wykonania przewrotu w przód i w tył;</p> <p>- podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - podchodzi do wykonania układu ćwiczeń</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- z pomocą nauczyciela definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>- rozumie ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”;</p> <p>- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>- z pomocą nauczyciela organizuje wgronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p> <p>- podchodzi do wykonania przewrotu</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p> <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - w bardzo dobrym stopniu wykonuje: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>- uczestniczy w mini grach oraz grach szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; - opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <p>- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;</p> <p>- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);</p> <p>- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;</p> <p>- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego. W zakresie umiejętności. Uczeń: - wzorowo wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;</p> <p>- uczestniczy w minigrach oraz grach</p>
---	---	--	--	--

	<p>zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - podchodzi do wykonania dowolnego skoku przez przyrząd z asekuracją;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu; - z pomocą nauczyciela przeprowadza fragment rozgrzewki. 	<p>w przód i w tył;</p> <ul style="list-style-type: none"> - podchodzi do wykonania innego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - podchodzi do wykonania dowolnego skoku przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu; - przeprowadza fragment rozgrzewki; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki; - bierze udział w konkursach, zawodach sportowych. 	<p>szkolnych i uproszczonych; - uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; - wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; - wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); - wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; - wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; - wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody; - przeprowadza fragment rozgrzewki;- osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.
--	--	--	---	---

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu wyjaśnia, dlaczego należy	W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać	W zakresie wiedzy. Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w	W zakresie wiedzy. Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w	W zakresie wiedzy. Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w
--	---	---	---	---

przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela w niewielkim stopniu omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia jedną zasadę bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - rzadko stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - rzadko korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - z pomocą nauczyciela wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - często korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	trakcie rywalizacji sportowej; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - z pomocą nauczyciela omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - często stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - prawie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - prawie zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - prawie zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;	trakcie rywalizacji sportowej; - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; - wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; - omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - zawsze stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; - zawsze korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; - wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
--	---	--	--	---

IV. Edukacja zdrowotna.

<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - w bardzo niewielkim stopniu wyjaśnia w małym stopniu pojęcie zdrowia;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia jedną metodę hartowania organizmu; - w bardzo niewielkim stopniu opisuje omawia zasady aktywnego wypoczynku. <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - rzadko wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu;</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - rzadko podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych. 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia w małym stopniu pojęcie zdrowia; - z pomocą nauczyciela wymienia część zasad i metod hartowania organizmu; - z pomocą nauczyciela omawia po jednym sposobie ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - czasem wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu; - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - czasem podejmuje aktywność 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia;</p> <ul style="list-style-type: none"> - z pomocą nauczyciela opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - z pomocą nauczyciela wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - z pomocą nauczyciela omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - z pomocą nauczyciela omawia zasady aktywnego wypoczynku. W zakresie umiejętności. Uczeń: - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu; - z pomocą nauczyciela wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o 	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie zdrowia;- opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną w</p>	<p>W zakresie wiedzy. Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie zdrowia;- opisuje pozytywne mierniki zdrowia; - wymienia i stosuje zasady i metody hartowania organizmu; - omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; - omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE). <p>W zakresie umiejętności. Uczeń: - wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; - wykonuje ćwiczenia oddechowe i</p>
---	---	---	--	---

	fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.	różnych warunkach atmosferycznych.	inne o charakterze relaksacyjnym; - podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.
--	---	--	------------------------------------	---

V. Kompetencje społeczne.

<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzadko uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości; - z pomocą nauczyciela w małym stopniu wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - rzadko współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - z pomocą nauczyciela identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - z pomocą nauczyciela wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - często współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - rzadko motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bardzo często uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze). 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawie zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawsze uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; - pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; - wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; - wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci; - identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; - wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi,
---	---	---	---	--

			starsze).	wykazując asertywność i empatię; - motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
--	--	--	-----------	--

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
3. Jednym z istotnych kryteriów oceny są zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych.